

психологически подавляться или скрываться либо, наоборот, активно демонстрироваться.

Соккрытие и неосознанное внутренне-психологическое отрицание психопатических нарушений личности в наибольшей степени характерны для осужденных, не состоящих на учете, что требует постоянного тщательного мониторинга психопатических отклонений именно в этой группе осужденных.

Осужденные различаются по поведенческим и личностным проявлениям психопатоподобных черт. По личностным интрапсихическим психодинамическим проявлениям большей психопатизацией обладают осужденные, не состоящие и состоящие на медицинском учете, в то время как осужденные, состоящие на профилактическом учете, проявляют в наибольшей степени поведенческие черты психопатоподобного поведения.

Психологической основой психопатоподобного и психопатического (в случаях наличия психиатрического диагноза) поведения осужденных в местах лишения свободы являются различные психодинамические механизмы в зависимости от форм учета и соответствующего изменения режима отбывания наказания. Так, у не состоящих на учете осужденных психоэнергетическим центром побудительных сил поведения является тесная связь авантюризма и склонности к депрессии.

С позиций функциональной психодинамики осужденные, состоящие на профилактическом учете, одновременно утрачивают уверенность в себе и надежды на сколько-нибудь позитивные перемены в будущем. Очевидно, эта безысходность и определяет психодинамику их компульсивного демонстративного поведения. Напротив, эти черты выражены у осужденных, не состоящих на учете, что обеспечивает формирование адаптивной психодинамики личности и механизмов психологического принятия тяжелых условий жизнедеятельности в период отбывания наказания.

УДК 370.153

И. И. Бухтояров

ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ КУРСАНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА

Служебная деятельность подразделений ОВД России характеризуется повышенными физическими и психологическими нагрузками на сотрудников, а также высокой вероятностью возникновения различных стрессогенных факторов. Это, прежде всего, ситуации силового единоборства с правонарушителями, а также ситуации, возникающие в период ликвидации последствий террористи-

ческих актов, стихийных бедствий, несения службы в зонах вооруженных конфликтов. Все эти ситуации характеризуются сложностью и ответственностью действий, реальной угрозой здоровью и жизни людей, и можно предположить, что успешность действий в таких экстремальных ситуациях определяется, прежде всего, уровнем физической и боевой подготовленности, а также психологическими особенностями сотрудников правоохранительных органов.

Физическая готовность к выполнению упражнений из табельного оружия сотрудников ОВД складывается из двух равнозначных частей: общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка организуется и проводится с целью повышения уровня функциональных возможностей организма, необходимых для достижения устойчивых результатов в стрельбе из ПМ.

Уровень развития основных физических качеств сотрудников ОВД как результат общей физической подготовки является той базой, на основе которой формируется специальный навык в стрельбе. По мере повышения общего уровня физической подготовленности совершенствуются приспособительные реакции организма стрелков к внешним раздражителям, что является важным фактором, обеспечивающим надежность результатов в стрельбе [1; 3].

Специальная физическая подготовка организуется и проводится с целью развития у сотрудников ОВД способностей, служащих специфической предпосылкой для достижения высоких результатов стрельбы.

В ходе специальной физической подготовки развиваются:

- мышечная сила и особенно мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, рук, ног, а также мышцы, участвующие в дыхании;
- способности максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать те группы мышц, которые не участвуют в деятельности;
- координация, согласованность и точность движений;
- чувство равновесия (устойчивость позы),
- психические функции и особенности – внимание, быстрота сенсомоторных реакций, «чувство времени»;
- эмоционально-волевая устойчивость;
- способность быстро восстанавливать свою форму после перенесения значительных по величине физических нагрузок.

Суть специальной физической подготовки заключается в избирательном воздействии на физические и психологические качества человека, которые необходимы в каждом конкретном виде стрельбы [2; 4; 5].

Методиками психорегуляции может решаться широкий круг практических задач подготовки, включающий:

- повышение сознания и четкости представлений осваиваемых действий;
- тренировку устойчивости внимания, сосредоточенного на процессах деятельности;

- создание психологических установок на уровень требований к качественной стороне выполняемой деятельности, на уровень усилий, которые необходимо проявлять, на контроль объектов, обычно выпадающих из сферы внимания;

- подавление отрицательных эмоциональных переживаний;
- снижение уровня или подавление состояния тревоги;
- укрепление мотивов достижения;
- создание нейтрального отношения к событиям и явлениям, могущим оказать раздражающее влияние и др.

Основными средствами специальной физической и психологической подготовки являются собственно стрелковые упражнения, специальные подготовительные упражнения (разминка), а также упражнения, применяемые в ходе различных тактических заданий.

Вместе с тем для целенаправленного развития и совершенствования наиболее важных для деятельности стрелка качеств могут быть подобраны специальные упражнения, применяемые в процессе физической подготовки. Эти упражнения должны быть сходными по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий со специализированными движениями в стрельбе из пистолета. В этом случае перенос развиваемых физических качеств в специфические действия дает максимальный эффект [3; 4; 5].

Специальными упражнениями для развития отдельных качеств могут быть:

- для быстроты двигательной реакции – действия, выполняемые по внезапным сигналам и командам во время ходьбы и бега, а также старты из различных положений;

- для устойчивости внимания – упражнения на максимальную быстроту и точность движений за определенный промежуток времени (например, быстрое принятие изготовки с ориентацией по мишени), выполнение сложных и разнохарактерных упражнений в среднем и быстром темпах по командам;

- для равновесия (тренировки вестибулярного анализатора) – упражнения в передвижениях по узкой площади опоры, удержание равновесия на одной ноге в определенный промежуток времени, разнообразные статические позы в усложненных условиях и др.;

- для мышечно-суставной чувствительности – упражнения на точность, координацию движений и ловкость в усложненных условиях.

Специальная физическая подготовка осуществляется в двух основных направлениях: развитие специальных качеств и приспособление (адаптация) организма к перенесению возможных экстремальных нагрузок в условиях близких к боевой остановке.

Содержанием специальной физической подготовки могут быть движения стрелка, связанные с обеспечением «наводки» оружия в цель, например, длительное удержание оружия в позе изготовки, ориентированной на мишень,

упражнения на формирование специфического тонуса мышц, упражнения по управлению дыханием. Сотрудники ОВД с повышенной возбудимостью проводят разминку спокойно, а с ярко выраженной апатией включают в разминку двигательные упражнения с ритмическими движениями и действиями, способствующими стабилизации выполнения отдельных элементов техники выстрела. Последнее в значительной степени относится к разминке перед выполнением скоростных упражнений в стрельбе из ПМ [5].

В заключении отметим, что основным средством воспитания физических и психологических качеств остается практика преодоления трудностей, специфических для выполняемой деятельности. При обучении сотрудников навыкам стрельбы необходимо использовать проблесковые маячками со звуковыми сигналами, использовать условия стрельбы с ограниченной видимостью цели, менять мишенную обстановку, а также учить курсантов возможностям и целесообразности применения существующих методик психорегуляции.

В данное время полностью переработано старое наставление по огневой подготовке и выпущено новое, в новом наставлении характерно изменены упражнения, сокращены дистанции, и также внесено много изменений, которые помогут сотрудникам полиции, более качественное выполнение оперативно-служебные задач.

1. Вайцеховский СМ. Книга тренера : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 1971. 312 с.
2. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка : учеб. пособие. М. : ДОСААФ, 1984. С. 112.
3. Гачечилалзе Я.В., Орлов В.А. Выносливость стрелка. М., 1986. С. 71–74.
4. Жилина М.Л. Тренировка специальной выносливости стрелка из пистолета // Разноцветные мишени. М. 1974. С. 20–24.
5. Иткис А.М. Специальная подготовка стрелка-спортсмена : учеб. пособие. М. : ДОСААФ, 1982. С. 17–24.

УДК 159.925.6

С. В. Венідзіктаў

ГРАФАЛОГІЯ Ў ПРАВААХОЎНАЙ ПРАКТЫЦЫ: АД ІДЭНТЫФІКАЦЫІ ДА ПСІХАДЫЯГНОСТЫКІ

Графалогія (грэч. *граф* – пішу і *логас* – слова) як навука, якая вывучае праявы індывідуальных асаблівасцей асобы ў почырку, з’яўляецца адным з найбольш супярэчлівых напрамкаў псіхадыягностыкі. Нягледзячы на тое, што навуковая перспектыўнасць графалогіі была прызнана яшчэ Карлам Юнгам, а затым абгрунтавана аўтарам канцэпцыі сімвалізму прасторавага ўспрымання